Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 25. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka ure: 94

Tema: Košarka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

***Pozdravljene učenke!***

**Za ogrevanje boste izvajali poskoke in tekli čez kolebnico ter naredili še gimnastične vaje. V glavnem delu ure boste utrjevali košarkarsko tehniko, zato boste potrebovali košarkarsko žogo ali kakšno drugo žogo, ki se odbija in 6 ovir.**

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**  Potrebuješ ustrezno športno opremo, kolebnico, blazino in dve oviri, ki si ju postavi na razdalji 10 – 15 m. Vaje s kolebnico opravite v dveh serijah.  a) Sonožni poskoki čez kolebnico z med skokom na mestu (20 ponovitev).  b) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.  c) Tek čez kolebnico na mestu (poskoki z ene na drugo nogo, 20 ponovitev).  č) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.  d) Poskoki po eni nogi na mestu (10 ponovitev po L/D).  e) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.  f) Sonožni poskoki čez kolebnico brez med skoka.  g) Tek čez kolebnico na razdalji 10 – 15 m.  Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10 pri vsaki vaji):   * izmenično kroženje z rokami naprej in nazaj, * vertikalni zamahi (ena roka gor ob glavi, druga dol ob telesu) in vzponi na prste stopal, * kroženje z boki, * predklon sede, * opora na vseh štirih na dlaneh spredaj, * vojaški poskoki, * izpadni korak naprej in vstran, * opora na vseh štirih na dlaneh zadaj, * počepi, * upogibi trupa, * opora na vseh štirih na podlahteh. |
| **GLAVNI DEL**  6 ovir si boš postavil v linijo na razdalji 3 – 4 korakov za različna vodenja žoge z roko. Vsako vajo ponovite 4 krat.  a) Hitro vodenje žoge naravnost (čelno). Pred vsako oviro, hitra menjava žoge iz roke v roko.  b) Vodenje žoge v hoji ali počasnem teku vzvratno (hodite ali tečete nazaj).  c) Slalom okrog ovir. Menjavo narediš za oviro.  č) Vodenje žoge s spremembami smeri – »rolling obrat«.  d) Vodenje žoge s spremembami smeri – podaja med nogami.  e) Vodenje žoge s spremembami smeri – podaja za hrbtom. |
| **ZAKLJUČNI DEL**  Meti na koš iz različnih razdalj (vsaj 30 metov) ali igra 1:1 (nasprotnik naj bo nekdo od domačih), če imaš doma koš.   * V nasprotnem primeru izvedi hojo z dolgimi koraki. **Na vsak korak** si žogo potisneš med nogama. Če se da, brez vmesnih odbojev. Če ne moreš. opravi največ 2 dodatna odboja. * Vodenje proti košu po križnem koraku, sonožno ustavljanje in met iz skoka. Vajo delaj počasi in pravilno. Spremljaj let žoge. Žoga mora leteti v visokem loku in se vrteti. Če nimaš koša, žogo vrzi v zrak oziroma v namišljen cilj. |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?  Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |